

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4» муниципального образования –
городской округ город Скопин Рязанской области**

391803, Рязанская область, г. Скопин, Автозаводской микрорайон, д.6, тел. (49156) 5-12-31 факс: (49156) 5-12-31

e-mail: school4skopin@yandex.ru

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ №4» г. Скопина
протокол №1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №181/д от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мир спортивных игр»
для обучающихся 5В, 5Г классов
на 2023—2024 учебный год**

Селиверстова С.М.
учитель физической культуры

Скопин 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Мир спортивных игр**» для 5 класса разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ, ФГОС основного общего образования (приказ министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897), основной образовательной программой МБОУ «СОШ№4»

Планируемые результаты освоения программы «Мир спортивных игр» .

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

1. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

1. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

1. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1. Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы внеурочной деятельности:

№	Название раздела	Основные теоретические понятия	Содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1.	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. <p>Инструктаж по Т.Б. на занятиях б/б.</p>	ОФП, СФП, перемещения, остановки, повороты; Бег с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках на месте и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния (со средней дистанции) после остановки и ведения; Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением;	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал и спортплощадка

			Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3; Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом; Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.		
2.	Пионербол	История возникновения игры; Правила игры; Организация и проведения соревнований; Инструктаж по Т.Б. на занятиях пионебола.	ОФП, СФП; Обучение техники нападения; Подводящие и подготовительные упражнения; Техника защиты; Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите; Учебная игра.	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал и спортплощадка
3.	Волейбол	История возникновения игры; Правила игры; Организация и проведения соревнований. Инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.	ОФП, СФП; Обучение техники нападения: - стойки, перемещения; - передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; - подача мяча (нижняя и верхняя); - нападающий удар. Подводящие и подготовительные	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал и спортплощадка

			упражнения. Техника защиты: -стойки, перемещения; -прием мяча снизу; Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.		
4.	Бадминтон	История возникновения игры; Правила игры; Организация и проведения соревнований. Инструктаж по Т.Б. на занятиях бадминтоном.	ОФП; СФП; Обучение техники нападения; Атакующие удары (справа, слева, сверху, снизу); Удары внешней и внутренней стороной ракетки; Техника защиты; Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.	Теннисные мячи, ракетка, волан, стенка, свисток.	

Учебно-тематический план курса «Мир спортивных игр». (5 кл.)

№	Наименование раздела	Наименование темы занятия.
1.	Баскетбол (10ч)	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.
2-3		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.
4.		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».
5.		Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
6-7		Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
8-9		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.
10.		Эстафеты с элементами баскетбола.

11.	Пионербол (6ч)	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
12.		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
13.		Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
14-15		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
16.		Учебная игра в пионербол
17.	Волейбол (11ч)	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
18.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
19.		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
20-21		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.
22		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».
23-24		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
25.		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
26.		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
27.		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
28-29	Бадминтон (7ч)	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
30-31		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
32-33		Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.
34		Соревнования и эстафеты с применением

		элементов бадминтона.
--	--	-----------------------

Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 2015г.

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2015г.

1. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 2016г.

1. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 2016г.

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия,
2016г.

1. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2015г.